

Yann Coirault

# Auto coaching efficace



Un programme en  
**4 ÉTAPES**  
pour un nouveau départ



**Au quotidien,** des obstacles de toutes sortes viennent ralentir notre progression : imprévus, manque de temps ou de ressources, habitudes confortables... Et si ces obstacles étaient comme des œillères qui nous cachent tout un monde de solutions ? Ce livre audacieux deviendra votre allié numéro un pour vous dégager de ces contraintes et parvenir au changement souhaité. Vous y découvrirez les quatre étapes que sont l'intuition, la conscience, le changement et l'éveil, leurs enjeux respectifs ainsi que les voies de résolution possibles. Fort de ces connaissances et des nombreux outils d'autocoaching efficaces que l'auteur vous y révèle, vous serez plus que jamais en mesure d'avancer dans la direction recherchée et d'atteindre vos objectifs en toute conscience.



**Yann Coirault** est né et réside en France. Consultant, formateur et coach individuel et de groupe depuis plus de dix ans, il se spécialise notamment dans la conception et l'animation d'activités innovantes de renforcement d'équipe (*team building*) en entreprise et de formation en management.

Design de la couverture : François Daxhelet

  
Groupe  
**Livre**  
Quebecor Media



## *Table des matières*

Avant-propos.....	9
Introduction.....	13
<b>Chapitre 1 — Intuition.....</b>	<b>21</b>
L'intuition, qu'est-ce que c'est?.....	23
Allier intuition et logique.....	36
Intuition et prise de décision.....	43
Accéder à son intuition.....	48
L'écoute intuitive.....	59
Le langage métaphorique.....	71
<b>Chapitre 2 — Conscience.....</b>	<b>83</b>
Les difficultés de la prise de conscience.....	85
Conscience et objectivité.....	87
Conscience et inconscient.....	94
Conscience et présent.....	98
Conscience et peur.....	102
Six outils de prise de conscience.....	105
<b>Chapitre 3 — Changement.....</b>	<b>115</b>
Le changement, c'est la vie: les nomades, les caméléons, les migrants, les mutants et les papillons.....	115
Réussir le changement.....	118

Changement voulu ou changement subi :	
les étapes du changement.....	123
La mutation, un changement durable.....	128
La résolution des conflits internes.....	138
<b>Chapitre 4 — Éveil .....</b>	<b>147</b>
Faire l'expérience de ce que nous sommes .....	150
Trouver son chemin .....	151
Avancer sans jugement.....	158
Reconnaître et maîtriser ses émotions .....	161
Être agile et ferme.....	168
Être un éveilleur de soi.....	172
<b>Chapitre 5 — Et tout peut recommencer .....</b>	<b>181</b>
Notes .....	185
Bibliographie .....	187

## Introduction

**L**e changement des comportements qui freinent nos vies, entravent notre liberté ou empêchent notre bien-être, ce changement devient quelquefois impérieux.

*Un randonneur marche depuis de longues heures sur un chemin étroit, calcaire, blanc, presque laiteux, inondé de soleil et de lumière. Il se surprend à observer la concentration de toute son énergie sur la seule marche. Son esprit se focalise sur les irrégularités du sentier, l'estimation de la forme et de la taille des pierres, le positionnement du sac qui lui scie les épaules, le mouvement de ses jambes, le placement de ses genoux, la vitesse à laquelle il pose un pied, puis l'autre. L'économie est une obsession : économie des gestes, économie d'énergie, économie d'eau. Il prend alors conscience du caractère vital de cet élément, l'eau, auquel, d'habitude, il ne porte guère attention. Il ne lui en reste qu'un demi-litre et il a encore deux heures de marche devant lui. Il se met à espérer l'ombre avec ferveur. Comme un automate, le marcheur avale les mètres, les cailloux, la terre. Il s'est fixé un objectif d'étape et cet objectif devient souffrance dès qu'il y*

*pense. Il constate qu'il retrouve de l'énergie dès qu'il se concentre sur le chemin et non pas sur le but. Cela lui permet de considérer la fin de sa marche comme une conséquence de ce qu'il est en train de faire, pas comme une finalité, pas comme une performance – plutôt le dénouement de ce qu'il est en train d'accomplir. Il fait chaud, terriblement chaud sous ce soleil de plomb en plein mois de juillet, quelque part en Aveyron. La réflexion de la lumière sur cette pierre immaculée agresse les yeux, enveloppe le corps d'une fournaise suffocante. Ce chemin est comme une saignée blanche entre des forêts de chênes verts et des haies de buis qui dégagent une odeur entêtante. À l'occasion d'un passage plus aisé, ses pensées se mettent à dériver. Comment se fait-il qu'il se retrouve ici ? Lui, pas vraiment un amoureux de la nature, pas vraiment sportif, sans pratique de la randonnée, pas non plus vraiment tourné vers la religion, même s'il sait que le Camino<sup>1</sup> n'attire pas seulement des croyants et des pratiquants. Il se rappelle que, depuis quelques années, bizarrement, son oreille devenait plus sensible dès qu'il entendait parler du chemin de Compostelle, ses yeux tombaient sur des articles, des témoignages, des livres. Il recevait régulièrement des signes que ce chemin « l'appelait », sans savoir pourquoi. Alors, se retrouver là, au milieu de nulle part, à marcher sous le soleil, à transpirer sang et eau, lui semble insensé. Ce n'est pour lui ni une quelconque pénitence, ni une punition pour les fautes qu'il aurait commises, ni un acte masochiste. Ses préoccupations quotidiennes se cantonnent à prévoir son lieu d'étape,*

*organiser son itinéraire, ses repas, s'occuper de son linge, prendre soin de ses pieds, et à se laisser ensuite porter par le rythme de la marche. Dix jours depuis son départ du Puy-en-Velay, et il y prend goût. Il sent en lui cette capacité à poursuivre l'aventure des jours et des jours.*

*Il est parti très tôt ce matin du village d'Estaint avec l'objectif d'atteindre Conques le soir. Du coup, cette étape est la plus longue de son itinéraire : 34 kilomètres ! Lorsqu'il entend les cloches de Conques à 18 heures, il comprend qu'il est arrivé. L'émotion le submerge. Il pleure de fatigue, de joie et de fierté. Dans ce village médiéval coïncé au creux de ses montagnes, d'où se dégage une énergie très spéciale, il prend conscience qu'il est parvenu à sa destination : se retrouver lui-même, face à lui, avec ses capacités, ses ressources, ses limites. Il en est arrivé à « qui il est », tout simplement. Ou, du moins, il commence à entrevoir « qui il est ». Cette prise de conscience est fulgurante et lumineuse. Il sait qu'il a entamé un changement profond qui l'amène il ne sait où, ni par quels autres chemins, mais il sait que le virage est pris. Il pose un regard désormais différent sur le monde et sur sa place de pèlerin dans ce monde.*

Ce pèlerin, c'est vous, c'est moi. Nous avançons sur un chemin plein d'épreuves ; nous nous trompons de route, parfois, pour finalement nous retrouver sur la bonne voie. Nous vivons des moments de bonheur, des réussites et de grandes satisfactions. Nous souffrons aussi, bien sûr ; nous faisons des erreurs et faisons souffrir les autres. Qui ne s'est jamais demandé pourquoi il a

l'impression de ne pas avancer, de ne pas maîtriser ce qu'il fait ? Dans l'idéal, reprendre la maîtrise de sa vie passe assurément par la connaissance de sa destination. Or, nous savons souvent ce que nous ne voulons pas, mais savons-nous vraiment ce que nous voulons ?

Le point de départ du changement de soi pourrait être alors ce qui nous gêne, ce qui semble entraver nos pas, ce que nous ne supportons pas de faire ou ce que nous ne parvenons pas à faire. Les changements d'emploi, de cercle familial, d'habitudes alimentaires, d'environnement culturel sont souvent l'occasion de changements plus profonds qui entraînent vers l'éveil de soi. Mais ces changements n'arrivent pas par hasard : ils sont précédés d'étapes auxquelles nous pouvons être plus attentifs, de manière à mieux maîtriser, conscientiser, contrôler ce qui se passe pour profiter pleinement de cette évolution.

Notre intuition nous permet de *savoir avant de savoir* ; elle nous donne des indications, nous alerte, amplifie des signaux faibles. Comme ces animaux qui « pressentent » le prédateur ou l'orage, nous pouvons distinguer des détails, des éléments de la réalité invisibles jusqu'alors. Nos « antennes » intuitives, ces capteurs sensibles, avertissent notre conscience que quelque chose se passe. Pour peu qu'on soit à leur écoute, elles nous permettent d'explorer très vite, consciemment et inconsciemment, la voie à choisir. L'intuition, cette aptitude que nous possédons tous, vient à notre secours dans de nombreuses situations. C'est elle qui nous guide lorsque, sur une route, nous devons décider si, oui ou non, nous aurons le temps de doubler le véhicule qui nous précède, alors qu'un autre arrive à contresens. Comment mieux accepter et utiliser notre intuition pour choisir le chemin du changement que nous voulons initier ? Face à un

changement, se mettre à l'écoute de son intuition nous aide donc à prendre conscience d'une situation, mais aussi à décider quoi faire, quelle direction prendre, sans toujours pouvoir l'expliquer logiquement, mais en sachant que c'est la bonne décision.

La prise de conscience de la signification de ce changement nous aide à relier des éléments entre eux pour mieux appréhender, mieux comprendre, mieux « négocier » le virage. Sans prise de conscience, pas de changement ! En effet, face à une situation gênante, dangereuse ou nouvelle, nous pouvons adopter la politique de l'autruche (la tête dans le sable, je ne vois plus la réalité). Nous pouvons avoir eu l'intuition qu'un orage allait éclater, mais rester quand même prostrés sous un arbre, malgré le danger. Être pour « ce qui marche » et contre « ce qui ne marche pas » peut sembler une évidence. Encore faut-il en être conscient et avoir fait le tour du problème. Cet homme ne cessera de boire autant de café que lorsqu'il prendra conscience que cela lui procure plus de désagréments que de plaisir. Cette femme décide de changer de vie professionnelle en s'apercevant que, depuis vingt ans, elle n'a pas progressé d'un pouce. Être conscient de quelque chose semble une évidence pour ceux qui sont devenus lucides, mais c'est un gouffre à franchir pour les autres. Sommes-nous vraiment en conscience de ce que nous sommes, de ce que nous pensons, de ce que nous faisons ? Prise de conscience n'est pas analyse du *pourquoi*, mais examen du *quoi*. Mais alors, comment parvenir à cette lucidité qui permet le progrès ?

Et puis, le changement lui-même vient avec les difficultés, les peurs, les doutes, les avancées et les reculs. Changer profondément, sincèrement et durablement, c'est changer en accord avec soi, en congruence avec son

système de valeurs et de croyances, en adéquation avec son identité ou l'image qu'on s'en fait. Lorsque ces comportements sont modifiés de manière durable, on sait que la personne a procédé du même coup à des changements en profondeur. Parlez-en à un ancien fumeur. Il vous dira certainement que l'abandon du tabac a, d'une part, nécessité des ressources internes insoupçonnées et, d'autre part, modifié d'autres comportements. Il gagne en contrôle de sa nervosité, prend conscience des sens inutilisés (olfactif, gustatif), se met à pratiquer un sport et va jusqu'à modifier sa propre identité. « Je suis un ancien fumeur ! » dira-t-il.

Le changement recèle un trésor caché, car, au bout du compte, nous en sortons différents, « changés ». Il existe en effet une récompense à tout cela ; quelque chose de plus lumineux, de plus ensoleillé, de plus clair. Mais qu'a-t-on changé, au fond, sinon la perception de ce qui nous entoure, la capacité à rester plus éveillé à notre vie et au monde qui nous entoure ? Vous vous êtes probablement déjà entendu dire : « Tiens, je n'avais jamais vu les choses comme ça ! » après avoir lu un passage d'un livre, entendu un conférencier ou simplement un ami qui vous raconte une expérience. Eh bien, l'auteur de ce livre, ce conférencier et cet ami font partie de l'espèce rare et recherchée des éveilleurs. Ils ne le savent pas eux-mêmes, ils ne s'en rendent pas compte, mais, par un mot, une phrase, un comportement, ils vous révèlent leur vision des choses sans essayer de vous convaincre ou de vous persuader. Cela engendre chez vous une interrogation, une profonde réflexion, voire un bouleversement. Vous vous réveillez en voyant les choses sous un autre jour. C'est comme si le monde s'éclairait d'une lumière nouvelle, et vous, au milieu de cette lumière, vous changez profondément.

Comment faire fructifier vos expériences de changement et devenir votre propre *éveilleur* pour aborder de nouveaux changements que vous considérez comme des étapes essentielles de votre chemin ?

# 1 Intuition

*C'est avec la logique que nous prouvons et avec l'intuition que nous trouvons.*

HENRI POINCARÉ

*J'ai occupé pendant dix ans différents postes dans une même entreprise, tous dans le domaine commercial. J'ai quitté ensuite cette entreprise avec, à la clé de notre constat de désaccord, un chèque qui me permettait quelques mois de répit. Je me suis mis alors à la recherche d'un nouvel emploi, et, bien entendu, j'ai orienté ma recherche dans le domaine commercial. Pourquoi chercher autre chose ? Après de nombreuses tentatives et quelques mois d'espoirs et de déceptions, il a bien fallu me rendre à l'évidence : mes candidatures ne passaient pas. Les temps se faisaient durs et le stress commençait à monter. Un matin, je me suis réveillé en me disant : « Et pourquoi je ne serais pas professeur ? » Je venais pourtant d'une entreprise où, pendant dix ans, j'avais occupé des postes de vente et de management – rien à voir avec l'enseignement. J'ai un souvenir très clair de cet instant, comme si un voile se levait sur une*

*voie que je n'avais jamais envisagée. Cette possibilité s'éclairait d'une lumière plus nette que les autres éventualités. J'en ai alors discuté avec un ami, lui-même professeur de sociologie à l'université. Il m'a dissuadé de me lancer dans un cursus universitaire à son avis long et semé d'embûches. Il me posa alors la question: « As-tu pensé à regarder du côté de la formation professionnelle pour adultes? » J'avoue que je n'avais pas pensé à ce type de carrière. Je n'ai pas eu à réfléchir longtemps. Je savais quelque part que c'était la bonne voie. J'ai pris cette orientation et tout est devenu plus facile. Après un démarrage un peu chaotique, c'est l'activité que j'exerce depuis!*

L'intuition, c'est notre inconscient qui, face à un choix, à une décision à prendre, à une situation qui ne nous convient pas, nous susurre à l'oreille: « Va plutôt par là! » Souvent synonyme d'impression, de pressentiment, de croyance, l'intuition est trop souvent reliée à la voyance, au rêve, au paranormal. Et pourtant, qui n'a pas eu un jour le sentiment que telle rencontre serait déterminante, sans trop savoir pourquoi? Qui n'a jamais eu la certitude, lors d'un entretien de recrutement, que ce serait la « bonne » entreprise? Qui n'a jamais décidé de ne pas faire confiance à quelqu'un, simplement parce qu'on ne le « sentait » pas? L'intuition fait partie de nos capacités intrinsèques et chacun d'entre nous la possède. Les animaux sentent l'orage arriver avant nous, le nourrisson se rend bien compte quand sa maman n'est pas en forme, l'investisseur en Bourse sent que telle action va monter, le dirigeant sent que telle décision stratégique est la bonne. Certains d'entre nous ont développé (ou conservé?) ces capacités plus que d'autres. Comment s'y prennent-ils?

## L'INTUITION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Lorsque nous sommes en contact avec une intuition, elle nous envoie un message clair et indubitable sur un sujet qui nous occupe de manière consciente ou inconsciente.

Laura Day intervient comme consultante aux États-Unis auprès de personnes, d'entreprises ou d'institutions devant faire face à des changements. Elle considère l'intuition comme un outil et invite à l'exploiter par des exercices pratiques<sup>2</sup> : « L'intuition est une collecte d'informations qui n'est directement perceptible ni par les facultés sensorielles ni par les facultés intellectuelles. L'intuition, c'est avoir une connaissance autre [...]. Il ne s'agit pas d'accumuler des montagnes d'informations, mais plutôt de savoir où concentrer son attention. »

La conception de ce message se fait au gré d'observations de faits qui semblent indépendants les uns des autres, d'écoute de non-dits, de micro-événements, non conscientisés. Laura Day prend ainsi l'exemple d'un ballon qu'on lance sur un terrain en pente. Sans mesurer la déclivité du terrain, ses accidents, la composition de la terre, la résistance qu'elle offrira au ballon, la force avec laquelle on lance ce ballon et la direction dans laquelle on le dirige, on sait à peu près jusqu'où le ballon roulera. Dans ce cas, ce n'est ni de la voyance ni de la prédiction d'oracle, mais bien une manière d'appréhender le présent pour estimer ce que pourrait être le futur ou ce qu'il ne sera pas.

En octobre 1984, Ahmed Dammak a présenté les résultats de ses recherches<sup>3</sup> sur le thème du « Recours à l'intuition lors de la prise de décision et l'influence de

l'environnement socioculturel » lors d'un colloque sur « Le management face à l'environnement socioculturel ». Il définit l'intuition comme « une connaissance directe de quelque chose sans utilisation consciente du raisonnement », un peu comme si la construction d'une image se faisait par touches successives, sans lien logique les unes par rapport aux autres, et que tout à coup l'image entière nous apparaissait.

« Intuition » vient du latin *intuitus*, qui signifie « regard », « coup d'œil ». *Intuitio* désignait une « image réfléchie par un miroir ». La racine du mot laisse ainsi entendre que l'intuition est liée à une capacité à voir les choses. Canal visuel, donc, plus que les quatre autres (auditif, kinesthésique, olfactif ou gustatif) – c'est-à-dire un de nos cinq sens, et non pas un quelconque « sixième sens ». Même si la vérité n'est pas dans l'étymologie, il y a assurément une part de vrai là-dedans. L'intuition serait donc une capacité qui fait appel à notre sens aigu de l'observation. Le traitement de ces observations suivrait ensuite un chemin différent du chemin habituel (celui de la logique). Mais, si nous commençons par cette capacité à « voir » les choses, nous franchirions déjà une première étape dans la compréhension de l'intuition.

Voir, donc, pour activer l'intuition. Et que faisons-nous quand nous voyons ? Eh bien, observez-vous quand vous regardez quelque chose ! Rappelez-vous la dernière fois que vous avez admiré un tableau de maître, par exemple. Que cherchiez-vous à faire ? Comprendre ce que le maître avait voulu transmettre (*Pourquoi cette forme, cette perspective, pourquoi cet angle, ce mariage de couleurs ?*), relier ce que vous regardiez à vos émotions (*Ça me plaît, ça ne me plaît pas, ça déclenche chez moi du plaisir, de la surprise*), et vous construire ainsi une opinion. Certains accorderont plus d'importance à

leur émotion (cerveau droit); d'autres, à leur observation rationnelle (cerveau gauche). En revanche, quelles que soient nos préférences cérébrales, nous nous construisons un cadre de référence qui nous permettra de nous faire une opinion plus vite et de manière plus fine. Nos capacités d'observation s'enrichissent en effet de notre expérience: plus on observe, mieux on observe!

Il est à noter que ce qui est décrit pour le canal visuel est tout aussi valable pour nos autres modes de perception. Nous verrons plus tard que le mécanisme est le même et que nous sommes capables d'entraîner ces autres modes de perception pour rendre notre intuition encore plus fine et efficace.

Cela dit, chacun d'entre nous utilise son intuition tous les jours. Nous apprenons d'ailleurs à nous en servir intuitivement... Il n'y a pas de matière « Intuition » enseignée à l'école! Toutes nos expériences nous servent à nourrir le stock d'informations dans lequel nous irons puiser pour déclencher notre intuition lors de futures expériences. Chaque fois que nous vivons une expérience, nous remplissons inconsciemment notre banque de données. L'intuition, c'est d'abord du stockage d'informations avant d'être cette sorte de sens caché inexplicable et qu'on assimile trop souvent à la magie. Les grands joueurs d'échecs ont en tête des milliers de combinaisons qu'ils ont déjà rencontrées. D'un coup d'œil ils photographient l'échiquier, comparent cette photo à toutes les autres qu'ils ont emmagasinées lors des parties précédentes, et ils décident ensuite de bouger telle pièce. Plusieurs coups d'avance, ils prévoient ce que l'adversaire fera. Les chefs cuisiniers, eux aussi, stockent en permanence des informations sur la qualité, le choix des ingrédients, les quantités, les temps de cuisson, les couleurs, afin de marier les mets entre eux pour parve-

nir à ce qu'ils souhaitent. Et puis, si l'on parle de la vision, les photographes professionnels sont aussi bien placés pour savoir que leur intuition est un puissant vecteur d'efficacité.

Muscler son intuition, c'est être plus attentif, saisir plus de détails, enregistrer plus de données pour s'en resservir plus tard. L'intuition, c'est donc d'abord de l'expérience !

Pour reprendre l'exemple du tableau de maître, lorsque nous regardons quelque chose, nous cherchons à relier ce que nous percevons et l'émotion qui y est associée. Ce mécanisme est le même lorsque nous écoutons un morceau de musique, goûtons un plat, touchons un vêtement ou sentons un parfum. Notre expérience a donc cela de positif qu'elle nous permet de juger plus vite et mieux. En revanche, elle nous entraîne aussi à avoir des *a priori*, des préjugés sur les choses, les situations, les gens, et peut ainsi tromper notre perception. L'intuition semble liée à une façon différente de percevoir ce qui nous entoure : l'étonnement. Les enfants ont cette fabuleuse capacité d'étonnement. Ils nous aident souvent à voir le monde de manière différente. Un jour, un de mes enfants me demande : « Papa ! Pourquoi la mer est pleine ? » Alors que vous ne vous posez plus la question depuis longtemps ou que vous ne vous l'êtes jamais posée, vous voilà contraint de réfléchir à cette interrogation avec souvent un peu d'embarras. « Heu... Pourquoi la mer est-elle pleine... ? » Ou bien vous tentez de répondre, ou bien vous bottez en touche : « Tu demanderas à ton professeur des sciences de la nature ! »

Dans les entreprises, les stagiaires ou les nouveaux embauchés sont parfois invités à écrire un rapport d'étonnement au bout de quelques semaines de présence. Leur regard neuf permet souvent d'éclairer de manière très pertinente les managers sur leurs modes d'organisation ou leurs choix stratégiques. Dans un autre cadre, les animateurs de groupes de créativité savent bien qu'il est recommandé d'y inviter un candide qui saura s'étonner, poser les questions incongrues que personne ne se pose plus et jouer à l'empêcheur de tourner en rond.

*Une marque célèbre de dentifrice, à l'issue d'années de recherches scientifiques et de nombreuses études marketing, prend la décision de commercialiser mondialement un nouveau produit révolutionnaire par ses capacités blanchissantes et détartrantes. Dans le monde de la distribution, une telle décision a des enjeux financiers énormes : investissements en outils de production, publicité, accords de partenariats, produits dérivés, etc. Le nouveau dentifrice sort sur le marché. Quelques jours après, les ventes sont au-dessous des prévisions. L'inquiétude s'installe. On décide de nouveaux investissements publicitaires, on revoit la stratégie promotionnelle et le prix. Deux semaines après la sortie du dentifrice révolutionnaire, devant les résultats toujours aussi catastrophiques, l'équipe se réunit. La rencontre est houleuse, chacun rejetant la faute sur les autres. C'est bien sûr le marketing qui n'a pas fait son travail, ou c'est la recherche et développement qui a conçu un produit qui n'a de révolutionnaire que le nom, ou ce sont les services commerciaux qui ont mal négocié les emplacements et le pro-*